

Vivir Mejor la Tercera Edad

Conductores de la tercera edad

A sus 78 años, Sheila se considera una buena conductora y quiere seguir así. Pero últimamente ha estado involucrada en varios accidentes menores. Sheila se pregunta cómo puede seguir conduciendo de manera segura. ¿Le ayudaría tomar una clase para conductores mayores?

Quizá usted se ha hecho esta misma pregunta, o tal vez algún familiar o amistad le ha preguntado sobre su forma de conducir. El envejecimiento no lo convierte en un mal conductor, pero debe saber que con el tiempo, hay cambios que pueden afectar su habilidad para conducir.

Su cuerpo

Al envejecer, sus articulaciones pueden ponerse tiesas y sus músculos pueden debilitarse. Esto puede hacer más difícil voltear la cabeza



para ver hacia atrás, girar el volante de forma rápida o frenar de manera segura.

Lo que puede hacer:

- ◆ Consulte a su médico si piensa que el dolor o la rigidez en sus articulaciones y músculos interfieren con su habilidad para conducir.
- ◆ Si es posible, conduzca un vehículo con transmisión automática, dirección hidráulica, frenos con asistencia electrónica y espejos laterales grandes.
- ◆ Permanezca físicamente activo o haga ejercicio para mantener o hasta mejorar su fuerza y flexibilidad.

Su visión

Su visión puede cambiar a medida que va envejeciendo. Por las noches, puede ser difícil para usted ver cosas con claridad. Los resplandores o reflejos luminosos – de luces de otros automóviles, las lámparas en las calles o de la luz solar también pueden ser problemáticos. Puede ser más difícil ver a las personas, objetos y movimientos fuera de su línea directa de visión. Puede tomarle más tiempo leer las señales de tránsito o los letreros de las calles e incluso reconocer lugares conocidos. Las enfermedades de los ojos como la glaucoma, cataratas y degeneración macular, así como algunos medicamentos, también pueden afectar su visión.

Lo que puede hacer:

- ◆ Programe una cita para revisar su visión cada 2 a 4 años si tiene de 40 a 64 años de edad y cada 1 a 2 años si tiene 65 años o más. Esta es una recomendación de la Academia Americana de Oftalmología. Hay muchos problemas de la visión que su médico puede tratar.
- ◆ Hable con su médico oculista si no ve lo suficientemente bien para conducir a causa de una catarata. Es posible que necesite cirugía para remover la catarata.
- ◆ Si necesita anteojos para ver de lejos mientras conduce, asegúrese de que su prescripción esté correcta y utilícelos siempre para conducir.
- ◆ Procure no manejar de noche si no ve bien en la oscuridad.

Su audición

Su habilidad para oír puede cambiar, haciendo más difícil notar las bocinas de otros autos, sirenas o ruidos de su propio automóvil. Esto puede ser un problema porque estos sonidos le alertan sobre cuándo debe salirse del camino o quitarse del paso. Es importante que pueda escucharlos.

Lo que puede hacer:

- ◆ Haga una cita para que le revisen la audición. La Asociación Americana del Habla-Lenguaje-Audición

recomienda una revisión cada 3 años después de la edad de 50 años. Su médico puede tratar algunos problemas de la audición.

- ◆ Obtenga un aparato para ayudarle a oír y no olvide utilizarlo cuando conduzca.
- ◆ Procure mantener el interior de su automóvil lo más silencioso posible mientras conduce.
- ◆ Ponga atención a las luces de alerta en el tablero de su automóvil. Éstas pueden avisarle cuando hay algún problema con su automóvil.

Sus reflejos

Para conducir de manera segura, usted debe poder reaccionar rápidamente a lo que hacen los otros autos y las personas en las calles y carreteras. Usted necesita poder tomar decisiones y recordar qué debe hacer. Poder tomar decisiones rápidas mientras conduce es importante para lograr evitar accidentes y permanecer seguro. Cambios a lo largo del tiempo pueden afectar la rapidez con que usted reacciona. Puede notar que sus reflejos se vuelven más lentos. Las articulaciones tiesas o los músculos debilitados pueden dificultar su habilidad de moverse de forma rápida. Su habilidad de mantenerse atento puede ser más reducida o puede ser más difícil poder hacer dos cosas al mismo tiempo.

Lo que puede hacer:

- ◆ Aumente la distancia entre su automóvil y el automóvil frente a usted.
- ◆ Comience a frenar temprano cuando necesite detenerse.
- ◆ Cuando sea posible, evite las calles con mucho tráfico.
- ◆ Si es necesario conducir en las autopistas de rápida circulación, conduzca en el carril derecho. El tráfico es más lento ahí y esto puede darle más tiempo para tomar decisiones seguras al conducir.
- ◆ Tome una clase para conducir de forma defensiva. La AARP, la Asociación Automovilista Americana (AAA) o su compañía de seguros pueden ayudarle a encontrar una clase cerca de usted.
- ◆ Esté alerta a los cambios en su cuerpo y mente y hable con su médico sobre cualquier preocupación.

Su salud

Algunos problemas de salud pueden hacer que conducir un automóvil de manera segura sea más difícil para personas de cualquier edad. Sin embargo, otras condiciones de salud que son más comunes a medida que una persona va envejeciendo también dificultan la conducción segura de un automóvil. Por ejemplo, la enfermedad de Parkinson, los derrames cerebrales y la artritis pueden

interferir con su habilidad para conducir. Puede ser que en dado momento, una persona con problemas de salud sienta que ya no es un buen conductor y pueda tomar la decisión de dejar de conducir.

Personas con padecimientos tales como la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia pueden olvidar cómo conducir de manera segura. También pueden olvidar cómo encontrar un lugar conocido como el supermercado o incluso su hogar. En las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, algunas personas pueden seguir conduciendo de manera segura durante algún tiempo. Sin embargo, cuando la memoria y la capacidad de tomar decisiones se van reduciendo, la forma de conducir se verá afectada. Si usted padece de demencia, es posible que no se dé cuenta que está teniendo problemas al conducir. Sus familiares y amistades pueden decirle lo que piensan sobre su forma de conducir y un médico puede ayudarle a decidir si es prudente seguir conduciendo.

Lo que puede hacer:

- ◆ Dígale a un miembro de la familia o a su médico si siente confusión mientras conduce.

Sus medicamentos

¿Toma medicamentos que le dan sueño, mareos o hacen que se sienta menos alerta de lo normal? Los medicamentos pueden

tener efectos secundarios. Las personas tienden a tomar más medicamentos a medida que envejecen, así que ponga atención a la manera en que estos medicamentos pueden estar afectando su forma de conducir.

Lo que puede hacer:

- ◆ Lea las etiquetas de los medicamentos cuidadosamente y ponga atención a cualquier advertencia.
- ◆ Haga una lista de los medicamentos que toma y hable con su médico o farmacólogo sobre cómo pueden estar afectando su forma de conducir.
- ◆ No conduzca si siente mareo o sueño.

¿Es usted un conductor seguro?

Quizá ya esté consciente de que para usted es un problema manejar de noche, en las autopistas o en mal tiempo. Los conductores mayores también pueden tener problemas a la hora de ceder el paso, girar (sobre todo a la izquierda), cambiar de carril, pasar y utilizar las rampas de las autopistas.

Lo que puede hacer:

- ◆ Si tiene dudas sobre el clima, no salga. La lluvia o la nieve pueden hacer que cualquier persona tenga dificultades para conducir. Espere a que el clima se despeje o aún mejor, utilice los autobuses, taxis u otro servicio de transporte disponible en su comunidad.

- ◆ Busque diferentes rutas que pueden ayudarle a evitar lugares donde conducir puede ser un problema. Los giros a la izquierda pueden ser bastante peligrosos porque debe poner atención a muchas cosas a la misma vez. Podría planear rutas a su destino en las que solamente sea necesario girar a la derecha.
- ◆ Hágase revisar su habilidad para conducir. Hay programas para conductores y clínicas que pueden examinar su forma de conducir y también sugerir maneras de mejorar su habilidad para conducir.
- ◆ Actualice su habilidad para conducir tomando un curso de repaso.
(Consejo: Algunas compañías de seguro pueden reducir sus tarifas cuando usted completa con éxito este tipo de instrucción.)

¿Es hora de dejar de conducir?

Todos envejecemos de manera distinta. Por esta razón, no hay una forma de determinar una sola edad cuando todos deben dejar de conducir. ¿Cómo saber entonces si debe dejar de conducir? Para ayudarle a decidir, pregúntese lo siguiente:

- ◆ ¿Otros conductores me tocan la bocina frecuentemente?
- ◆ ¿He tenido algunos accidentes, aunque hayan sido muy leves?
- ◆ ¿Me pierdo, aún en los caminos que conozco?

Más consejos para conducir de manera segura

Antes de salir:

- ◆ Planee conducir por calles que ya conoce.
- ◆ Limite sus viajes a lugares fáciles de llegar y cercanos a su hogar.
- ◆ Tome caminos que eviten puntos de riesgo como rampas y giros a la izquierda.
- ◆ Incluya tiempo adicional para su viaje si las condiciones son malas.
- ◆ No conduzca cuando se sienta estresado o cansado.

Mientras conduce:

- ◆ Siempre utilice su cinturón de seguridad.
- ◆ No utilice el teléfono celular.
- ◆ Evite distracciones tales como comer, escuchar la radio o conversar.
- ◆ Asegúrese de que hay suficiente espacio entre usted y el automóvil de atrás.
(Consejo: Si alguien le sigue muy de cerca, reduzca su velocidad y sálgase del camino si es necesario para permitir que esa persona le pase.)
- ◆ Utilice el aparato que desempaña las ventanas delanteras y traseras para mantenerlas despejadas.
- ◆ Mantenga encendidas sus luces en todo momento.

Seguridad del automóvil:

- ◆ Conduzca un automóvil equipado con bolsas de aire.
- ◆ Revise las hojas de su limpiaparabrisas regularmente y cámbielas cuando sea necesario.
- ◆ Mantenga sus luces limpias y apuntadas en la dirección correcta.
- ◆ Piense en la posibilidad de instalar controles de mano tanto para el pedal del acelerador como para el pedal del freno si tiene problemas en las piernas.

- ◆ ¿Pareciera que personas caminando u otros autos aparecen de la nada?
- ◆ ¿Mis familiares, mis amigos o mi médico me han dicho que están preocupados por mi forma de conducir?
- ◆ ¿Estoy conduciendo menos estos días porque no estoy tan seguro de mi forma de conducir como lo estaba antes?
- ◆ ¿Me cuesta trabajo permanecer en mi carril?
- ◆ ¿Me cuesta trabajo mover el pie entre el acelerador y el freno, o confundo los dos pedales?

Si contestó sí a cualquiera de estas preguntas, puede ser que es hora de pensar si usted sigue siendo o no un conductor seguro.

¿Cómo me voy a transportar de un lugar a otro?

¿Le preocupa que, si deja de conducir, no podrá hacer las cosas que quiere y necesita hacer? No está solo. Muchas personas tienen esta preocupación, pero puede haber más formas de transportarse de las que usted piensa. Por ejemplo, algunas áreas ofrecen transporte gratuito o de bajo costo en autobuses o taxis para personas mayores. Algunas comunidades también tienen grupos que usan un sistema de automóvil compartido a los que usted puede unirse sin aportar un automóvil.

Grupos religiosos o cívicos a veces tienen voluntarios que pueden llevarlo adonde usted quiera ir. Su Agencia de Área de Envejecimiento a nivel local puede ayudarle a encontrar servicios en su área. Llame al 800-677-1116 o consulte la página de Internet www.eldercare.gov (el Localizador de Cuidado para Personas de Edad) para localizar su Agencia de Área de Envejecimiento local más cercana a usted.

También puede considerar tomar taxis. ¿Suena costoso? No olvide que cuesta mucho dinero tener un automóvil propio. Si usted no tiene que comprar un automóvil o pagar el seguro, mantenimiento, combustible, aceite u otros gastos relacionados al automóvil, puede ser que entonces tenga suficiente dinero para poder tomar taxis u otro tipo de transporte público. También puede ayudar a pagar por el combustible cuando las amistades o familiares lo transportan a algún lado.

Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

AAA Foundation for Traffic Safety (Fundación AAA para la Seguridad del Tráfico)

607 14th Street, NW, Suite 201
Washington, DC 20005
202-638-5944

www.seniordrivers.org

AARP

601 E Street, NW
Washington, DC 20049
877-627-3350 (Línea gratis)
877-434-7598 (TTY/Línea gratis)
www.aarp.org/espanol

Administration on Aging (Administración de Envejecimiento)

One Massachusetts Avenue
Suites 4100 and 5100
Washington, DC 20201
202-619-0724
www.aoa.gov

American Association of Motor Vehicle Administrators (Asociación Americana de Administradores de Vehículos Motorizados)

4301 Wilson Boulevard, Suite 400
Arlington, VA 22203
703-522-4200
www.granddriver.info

Federal Highway Administration (Administración Federal de Carreteras)

Office of Safety - HSST
1200 New Jersey Avenue, SE
Washington, DC 20590
202-366-8029
safety.fhwa.dot.gov

The Hartford

One Hartford Plaza
690 Asylum Avenue
Hartford, CT 06115
860-547-5000
*www.thehartford.com/alzheimers/spanish/
index.html*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
800-222-2225 (Línea gratis)
800-222-4225 (TTY/Línea gratis)
www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted también puede ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Enero 2009: Traducido de inglés a español
Agosto 2008: Inglés

